28.04.23

Модуль футбол.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей футболіста.
Вивчити фізичну підготовку за модулем футбол. Вдосконалити спеціальну і технічну підготовку.
Опанувати загальні і спеціальні вправи. Технічна підготовка. Техніка нападу. Ведення м'яча: ведення зовнішньою частиною і серединою підйому, носком та внутрішньою стороною ступні; ведення вивченими способами із збільшенням швидкості переміщення, виконуючи ривки, з обводкою активного суперника, закриваючи м'яч тулубом.

Домашнє завдання:

1.Основні правила і суддівство футболу – опрацювати та вивчити.

https://www.youtube.com/watch?v=bN6kBdDNJqM